

COMPOSIÇÃO DA REFEIÇÃO:					SEGUNDA-FEIRA 28 de Junho				TERÇA-FEIRA 29 de Junho				QUARTA-FEIRA 30 de Junho				QUINTA-FEIRA 1 de Julho				SEXTA-FEIRA 2 de Julho			
SOPA					CREME DE ERVILHA (com alho-francês, batata, cenoura, couve-flor)				ABÓBORA (com batata, cenoura, couve-flor, repolho)				ABÓBORA E FEIJÃO BRANCO (com batata, cenoura, alho-francês)				CREME DE ESPINAFRE (com batata, cenoura, couve-flor, alho-francês)				CENOURA E REPOLHO (com alho-francês, batata, cenoura, brócolos)			
HC	LIP	PTN	Kcal		18,9 g	1,3 g	6,9 g	115kcal	16,1 g	1,4 g	4,9 g	97 kcal	17,4 g	1,4 g	4,8 g	101kcal	14,6 g	1,9 g	6,8 g	103kcal	17,5 g	2 g	5,8 g	111kcal
PRATO					SALTEADO DE TOFU C/ OVO E COGUMELOS				DOURADINHOS DE VEGETAIS ¹				ARROZ DE LENTILHAS COM LEGUMES (cenoura, ervilha, feijão-verde)				PASTÉIS ^{3,6,12} VEGETARIANOS (tofu com palmito)				JARDINEIRA DE GRÃO COM LEGUMES (grão de bico, batata, cenoura, ervilha, feijão-verde, pimento)			
HC	LIP	PTN	Kcal		1,1 g	11,8 g	10,9 g	155kcal	23 g	8 g	3 g	176kcal	33,3 g	9,4 g	10,4 g	259kcal	15,9 g	2,6 g	5,7 g	110kcal	49,9 g	2,8 g	16,3 g	289kcal
GUARNIÇÃO					ARROZ DE CENOURA				MASSA COM CENOURA				ARROZ (Incorporada no prato)				MASSA COM FEIJÃO, COUVE, CENOURA E TOMATE ^{1,3}				BATATA (Incorporada no prato)			
HC	LIP	PTN	Kcal		17,3 g	1,1 g	1,6 g	85 kcal	23,4 g	1,1 g	2,0 g	111kcal	---	---	---	---	21,7 g	1,6 g	5,2 g	122kcal	---	---	---	---
HORTÍCOLAS					SALADA DE ALFACE, MILHO E TOMATE				SALADA DE MILHO, PIMENTO E TOMATE				SALADA DE ALFACE, MILHO E TOMATE				LEGUMES COZIDOS (Incorporados no prato)				SALADA DE CENOURA, MILHO E TOMATE			
HC	LIP	PTN	Kcal		26 g	1,7 g	4,3 g	136kcal	26,4 g	1,8 g	3,9 g	137kcal	26 g	1,7 g	4,3 g	136kcal	---	---	---	---	27,3 g	1,7 g	3,6 g	138kcal
SOBREMESA					FRUTAS DA ÉPOCA (Mín. 3 variedades)				FRUTAS DA ÉPOCA (Mín. 3 variedades)				BOLO ^{1,3,7}				FRUTAS DA ÉPOCA (Mín. 3 variedades)				FRUTAS DA ÉPOCA (Mín. 3 variedades)			
HC	LIP	PTN	Kcal		8,5 g	0,2 g	0,6 g	38 kcal	8,5 g	0,2 g	0,6 g	38 kcal	14,3 g	3,5 g	1,3 g	94 kcal	16,3 g	0,3 g	1,2 g	73 kcal	8,5 g	0,2 g	0,6 g	38 kcal
PÃO					PÃO DE MISTURA ¹				PÃO DE MISTURA ¹				PÃO DE MISTURA ¹				PÃO DE MISTURA ¹				PÃO DE MISTURA ¹			
HC	LIP	PTN	Kcal		13,4 g	0,3 g	2,2 g	65 kcal	13,4 g	0,3 g	2,2 g	65 kcal	13,4 g	0,3 g	2,2 g	65 kcal	13,4 g	0,3 g	2,2 g	65 kcal	13,4 g	0,3 g	2,2 g	65 kcal
VALOR ENERGÉTICO					594 kcal				624 kcal				655 kcal				473 kcal				641 kcal			

A EMENTA PODERÁ SOFRER ALTERAÇÕES POR MOTIVOS HIGIÉNICO-SANITÁRIOS, POR FALHA DO FORNECIMENTO DE MATÉRIAS-PRIMAS NECESSÁRIAS À CONFEÇÃO DAS REFEIÇÕES, OU POR OUTRO MOTIVO DEVIDAMENTE JUSTIFICADO. Fonte dos valores de referência energética: U.S. Department of Agriculture e U.S. Department of Health and Human Services (2010) citado em Orientações sobre ementas e refeitórios escolares 2018. Circular n.º 3097/DGE/2018, Direção-Geral da Educação. Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados segundo a Plataforma de Informação alimentar em Portugal e a informação disponibilizada pelos fornecedores. // Legenda: HC- Hidratos de carbono, LIP- Lipídeos, PTN- Proteína, Kcal- Quilocaloria. // Contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1- Cereais que contém Glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixes, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de Sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoço, 14- Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

COMPOSIÇÃO DA REFEIÇÃO:					SEGUNDA-FEIRA 5 de Julho				TERÇA-FEIRA 6 de Julho				QUARTA-FEIRA 7 de Julho				QUINTA-FEIRA 8 de Julho				SEXTA-FEIRA 9 de Julho			
SOPA					FEIJÃO BRANCO E ESPINAFRES (com batata, cenoura, alho-francês)				CREME DE ERVILHA (com alho-francês, batata, cenoura, couve-flor)				BRÓCOLOS (com alho-francês, batata, cenoura, couve-flor)				CREME DE CENOURA (com alho-francês, batata, couve-flor, brócolos)				ABÓBORA E REPOLHO (com batata, cenoura, alho-francês)			
HC	LIP	PTN	Kcal		16,3 g	1,4 g	5,8 g	101kcal	18,9 g	1,3 g	6,9 g	115kcal	15,2 g	1,8 g	7,4 g	106kcal	16,7 g	1,7 g	6,9 g	110kcal	16,5 g	1,7 g	4,1 g	98 kcal
PRATO					MASSA À BOLONHESA DE SOJA ^{1,3}				LEGUMES À BRÁS COM GRÃO DE BICO (batata, ovo, cebola, azeitona)				SOJA PRIMAVERIL ⁶ (soja, ervilha, feijão, cenoura)				PASTÉIS ^{3,6,12} VEGETARIANOS (tofu com palmito)				FEIJOADA VEG (c/ cogumelo, repolho, cenoura, tomate)			
HC	LIP	PTN	Kcal		29,1 g	10,8 g	13 g	265kcal	15,7 g	13,4 g	18,2 g	256kcal	10,8 g	8,9 g	9,3 g	161kcal	15,9 g	2,6 g	5,7 g	110kcal	22 g	6,3 g	11,3 g	190kcal
GUARNIÇÃO					MASSA (Incorporada no prato)				BATATA (Incorporada no prato)				ARROZ (Incorporado no prato)				MASSA COM ERVILHA				ARROZ SECO			
HC	LIP	PTN	Kcal		---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	23,4 g	1,1 g	2,0 g	111kcal	23,4 g	1,1 g	2,0 g	111kcal
HORTÍCOLAS					SALADA DE CENOURA, MILHO E TOMATE				LEGUMES COZIDOS (cenoura, ervilha, feijão-verde)				SALADA DE ALFACE, CENOURA E MILHO				SALADA DE MILHO, PIMENTO E TOMATE				LEGUMES COZIDOS (Incorporados no prato)			
HC	LIP	PTN	Kcal		27,3 g	1,7 g	3,6 g	138kcal	5,7 g	0,1 g	2,3 g	33 kcal	26,7 g	1,7 g	4,3 g	140kcal	26,4 g	1,8 g	3,9 g	137kcal	26 g	1,7 g	4,3 g	136kcal
SOBREMESA					FRUTAS DA ÉPOCA (Mín. 3 variedades)				PUDIM DE BAUNILHA ⁷				FRUTAS DA ÉPOCA (Mín. 3 variedades)				FRUTAS DA ÉPOCA (Mín. 3 variedades)				FRUTAS DA ÉPOCA (Mín. 3 variedades)			
HC	LIP	PTN	Kcal		8,5 g	0,2 g	0,6 g	38 kcal	20,9 g	0,9 g	2,5 g	101kcal	8,5 g	0,2 g	0,6 g	38 kcal	8,5 g	0,2 g	0,6 g	38 kcal	8,5 g	0,2 g	0,6 g	38 kcal
PÃO					PÃO DE MISTURA ¹				PÃO DE MISTURA ¹				PÃO DE MISTURA ¹				PÃO DE MISTURA ¹				PÃO DE MISTURA ¹			
HC	LIP	PTN	Kcal		13,4 g	0,3 g	2,2 g	65 kcal	13,4 g	0,3 g	2,2 g	65 kcal	13,4 g	0,3 g	2,2 g	65 kcal	13,4 g	0,3 g	2,2 g	65 kcal	13,4 g	0,3 g	2,2 g	65 kcal
VALOR ENERGÉTICO					607 kcal				570 kcal				510 kcal				571 kcal				638 kcal			

A EMENTA PODERÁ SOFRER ALTERAÇÕES POR MOTIVOS HIGIÉNICO-SANITÁRIOS, POR FALHA DO FORNECIMENTO DE MATÉRIAS-PRIMAS NECESSÁRIAS À CONFEÇÃO DAS REFEIÇÕES, OU POR OUTRO MOTIVO DEVIDAMENTE JUSTIFICADO. Fonte dos valores de referência energética: U.S. Department of Agriculture e U.S. Department of Health and Human Services (2010) citado em Orientações sobre ementas e refeitórios escolares 2018. Circular n.º 3097/DGE/2018, Direção-Geral da Educação. Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados segundo a Plataforma de Informação alimentar em Portugal e a informação disponibilizada pelos fornecedores. // Legenda: HC- Hidratos de carbono, LIP- Lipídeos, PTN- Proteína, Kcal- Quilocaloria. // Contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1- Cereais que contém Glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixes, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rijas, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de Sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoço, 14- Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

COMPOSIÇÃO DA REFEIÇÃO:					SEGUNDA-FEIRA 12 de Julho				TERÇA-FEIRA 13 de Julho				QUARTA-FEIRA 14 de Julho				QUINTA-FEIRA 15 de Julho				SEXTA-FEIRA 16 de Julho			
SOPA					ABÓBORA E FEIJÃO BRANCO (com batata, cenoura, alho-francês)				CREME DE CENOURA (com alho-francês, batata, couve-flor, brócolos)				GRÃO DE BICO E REPOLHO (com alho-francês, batata, cenoura)				CREME DE ALFACE (com batata, cenoura, couve-flor, repolho)				COUVE (com alho-francês, batata, cenoura, couve-flor)			
HC	LIP	PTN	Kcal		17,4 g	1,4 g	4,8 g	101kcal	16,7 g	1,7 g	6,9 g	110kcal	19,9 g	2 g	5,5 g	119kcal	15,6 g	1,4 g	5,8 g	98 kcal	15,7 g	1,4 g	6,6 g	102kcal
PRATO					ALMÔNDEGAS VEG ¹				MASSA DE LENTILHA COM LEGUMES ^{1,3} (cenoura, ervilha, feijão-verde)				ESTUFADO DE GRÃO C/ BATATA E LEGUMES (ervilha, cenoura, feijão-verde)				DOURADINHOS DE VEGETAIS ¹				MASSA SICILIANA (com grão, ervilha, milho e cogumelos) ^{1,3}			
HC	LIP	PTN	Kcal		4 g	15 g	16 g	215kcal	46,8 g	3,1 g	12,8 g	267kcal	45,4 g	4,7 g	11,4 g	270kcal	23 g	8 g	3 g	176kcal	45,8 g	3,9 g	14 g	274kcal
GUARNIÇÃO					ARROZ SECO				MASSA (Incorporada no prato)				BATATA COZIDA				MASSA COM CENOURA				MASSA (Incorporada no prato)			
HC	LIP	PTN	Kcal		23,4 g	1,1 g	2,0 g	111kcal	---	---	---	---	11,5 g	0 g	1,5 g	52 kcal	23,4 g	1,1 g	2,0 g	111kcal	---	---	---	---
HORTÍCOLAS					SALADA DE CENOURA, TOMATE E PEPINO				SALADA DE CENOURA, MILHO E TOMATE				LEGUMES COZIDOS (cenoura, ervilha, feijão-verde)				SALADA DE ALFACE, MILHO E PEPINO				LEGUMES COZIDOS (cenoura, ervilha, feijão-verde)			
HC	LIP	PTN	Kcal		3,2 g	0,2 g	0,8 g	18 kcal	27,3 g	1,7 g	3,6 g	138kcal	5,7 g	0,1 g	2,3 g	33 kcal	25,5 g	1,9 g	4,5 g	137kcal	5,7 g	0,1 g	2,3 g	33 kcal
SOBREMESA					FRUTAS DA ÉPOCA (Mín. 3 variedades)				MOUSSE DE CHOCOLATE ⁷				FRUTAS DA ÉPOCA (Mín. 3 variedades)				FRUTAS DA ÉPOCA (Mín. 3 variedades)				FRUTAS DA ÉPOCA (Mín. 3 variedades)			
HC	LIP	PTN	Kcal		8,5 g	0,2 g	0,6 g	38 kcal	13,8 g	4,9 g	2,9 g	114kcal	8,5 g	0,2 g	0,6 g	38 kcal	8,5 g	0,2 g	0,6 g	38 kcal	16,3 g	0,3 g	1,2 g	73 kcal
PÃO					PÃO DE MISTURA ¹				PÃO DE MISTURA ¹				PÃO DE MISTURA ¹				PÃO DE MISTURA ¹				PÃO DE MISTURA ¹			
HC	LIP	PTN	Kcal		13,4 g	0,3 g	2,2 g	65 kcal	13,4 g	0,3 g	2,2 g	65 kcal	13,4 g	0,3 g	2,2 g	65 kcal	13,4 g	0,3 g	2,2 g	65 kcal	13,4 g	0,3 g	2,2 g	65 kcal
VALOR ENERGÉTICO					548 kcal				694 kcal				577 kcal				625 kcal				547 kcal			

A EMENTA PODERÁ SOFRER ALTERAÇÕES POR MOTIVOS HIGIÉNICO-SANITÁRIOS, POR FALHA DO FORNECIMENTO DE MATÉRIAS-PRIMAS NECESSÁRIAS À CONFEÇÃO DAS REFEIÇÕES, OU POR OUTRO MOTIVO DEVIDAMENTE JUSTIFICADO. Fonte dos valores de referência energética: U.S. Department of Agriculture e U.S. Department of Health and Human Services (2010) citado em Orientações sobre ementas e refeitórios escolares 2018. Circular n.º 3097/DGE/2018, Direção-Geral da Educação. Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados segundo a Plataforma de Informação alimentar em Portugal e a informação disponibilizada pelos fornecedores. // Legenda: HC- Hidratos de carbono, LIP- Lipídeos, PTN- Proteína, Kcal- Quilocaloria. // Contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1- Cereais que contém Glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixes, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de Sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoço, 14- Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

COMPOSIÇÃO DA REFEIÇÃO:					SEGUNDA-FEIRA 19 de Julho				TERÇA-FEIRA 20 de Julho				QUARTA-FEIRA 21 de Julho				QUINTA-FEIRA 22 de Julho				SEXTA-FEIRA 23 de Julho			
SOPA					FEIJÃO VERDE (com batata, cenoura, alho-francês, couve-flor)				CREME DE CENOURA E CURGETE (c/ batata, couve-flor, alho-francês)				FEIJÃO BRANCO E COUVE (com batata, cenoura, alho-francês)				CREME DE ESPINAFRE (com batata, cenoura, couve-flor, alho-francês)				COUVE-FLOR (com alho-francês, batata, cenoura, brócolos)			
HC	LIP	PTN	Kcal		16,3 g	1,4 g	5,8 g	101kcal	17 g	1,4 g	5,9 g	104kcal	18,1 g	1,5 g	6,5 g	112kcal	14,6 g	1,9 g	6,8 g	103kcal	15,5 g	1,9 g	7,5 g	109kcal
PRATO					HAMBÚRGUER VEGETARIANO ⁶				QUINOA COM SALADA RUSSA (batata, cenoura, ervilha, feijão-verde, ovo) ³				MASSA DE LENTILHA COM LEGUMES ^{1,3} (cenoura, ervilha, feijão-verde)				OMELETE COM COGUMELOS ³				RANCHO À PORTUGUESA VEG (massa, grão, soja, cenoura, tomate) ^{1,3,6}			
HC	LIP	PTN	Kcal		10,4 g	8,1 g	13,8 g	185kcal	38,5 g	4,5 g	12 g	243kcal	46,8 g	3,1 g	12,8 g	267kcal	0,4g	13,3 g	11,5 g	168kcal	38,8 g	6,5 g	14,7 g	273kcal
GUARNIÇÃO					ARROZ DE ERVILHA				BATATA (Incorporada no prato)				MASSA (Incorporada no prato)				ARROZ SECO				MASSA (Incorporada no prato)			
HC	LIP	PTN	Kcal		16,8 g	1,1 g	2,2 g	86 kcal	---	---	---	---	---	---	---	---	23,4 g	1,1 g	2,0 g	111kcal	---	---	---	---
HORTÍCOLAS					SALADA DE ALFACE, MILHO E TOMATE				LEGUMES COZIDOS (Incorporados no prato)				SALADA DE CENOURA, MILHO E TOMATE				SALADA DE CENOURA, TOMATE E PEPINO				LEGUMES COZIDOS (cenoura, ervilha, feijão-verde)			
HC	LIP	PTN	Kcal		26 g	1,7 g	4,3 g	136kcal	---	---	---	---	27,3 g	1,7 g	3,6 g	138kcal	3,2 g	0,2 g	0,8 g	18 kcal	5,7 g	0,1 g	2,3 g	33 kcal
SOBREMESA					FRUTAS DA ÉPOCA (Mín. 3 variedades)				FRUTAS DA ÉPOCA (Mín. 3 variedades)				FRUTAS DA ÉPOCA (Mín. 3 variedades)				IOGURTE ⁷				FRUTAS DA ÉPOCA (Mín. 3 variedades)			
HC	LIP	PTN	Kcal		8,5 g	0,2 g	0,6 g	38 kcal	16,3 g	0,3 g	1,2 g	73 kcal	8,5 g	0,2 g	0,6 g	38 kcal	12,6 g	2 g	5,1 g	89 kcal	8,5 g	0,2 g	0,6 g	38 kcal
PÃO					PÃO DE MISTURA ¹				PÃO DE MISTURA ¹				PÃO DE MISTURA ¹				PÃO DE MISTURA ¹				FRUTA DA ÉPOCA			
HC	LIP	PTN	Kcal		13,4 g	0,3 g	2,2 g	65 kcal	13,4 g	0,3 g	2,2 g	65 kcal	13,4 g	0,3 g	2,2 g	65 kcal	13,4 g	0,3 g	2,2 g	65 kcal	13,4 g	0,3 g	2,2 g	65 kcal
VALOR ENERGÉTICO					611 kcal				485 kcal				620 kcal				554 kcal				518 kcal			

A EMENTA PODERÁ SOFRER ALTERAÇÕES POR MOTIVOS HIGIÉNICO-SANITÁRIOS, POR FALHA DO FORNECIMENTO DE MATÉRIAS-PRIMAS NECESSÁRIAS À CONFEÇÃO DAS REFEIÇÕES, OU POR OUTRO MOTIVO DEVIDAMENTE JUSTIFICADO. Fonte dos valores de referência energética: U.S. Department of Agriculture e U.S. Department of Health and Human Services (2010) citado em Orientações sobre ementas e refeitórios escolares 2018. Circular n.º 3097/DGE/2018, Direção-Geral da Educação. Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados segundo a Plataforma de Informação alimentar em Portugal e a informação disponibilizada pelos fornecedores. // Legenda: HC- Hidratos de carbono, LIP- Lipídeos, PTN- Proteína, Kcal- Quilocaloria. // Contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1- Cereais que contém Glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixes, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rijas, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de Sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoço, 14- Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

COMPOSIÇÃO DA REFEIÇÃO:					SEGUNDA-FEIRA 26 de Julho				TERÇA-FEIRA 27 de Julho				QUARTA-FEIRA 28 de Julho				QUINTA-FEIRA 29 de Julho				SEXTA-FEIRA 30 de Julho			
SOPA					GRÃO DE BICO E REPOLHO (com alho-francês, batata, cenoura)				CREME DE CENOURA (com alho-francês, batata, couve-flor, brócolos)				ESPINAFRE (com batata, cenoura, couve-flor, alho-francês)				CREME DE BRÓCOLOS (com alho-francês, batata, cenoura, couve-flor)				ABÓBORA E FEIJÃO BRANCO (com batata, cenoura, alho-francês)			
HC	LIP	PTN	Kcal		19,9 g	2 g	5,5 g	119kcal	16,7 g	1,7 g	6,9 g	110kcal	14,6 g	1,9 g	6,8 g	103kcal	15,2 g	1,8 g	7,4 g	106kcal	17,4 g	1,4 g	4,8 g	101kcal
PRATO					FALAFEL NO FORNO ^{1,9} (bolinhos de grão de bico)				OVOS MEXIDOS COM COGUMELOS ³				ESTUFADO DE GRÃO C/ BATATA E LEGUMES (ervilha, cenoura, feijão-verde)				CROQUETE DE VEGETAIS ^{1,3,12}				SALTEADO DE TOFU COM COGUMELOS			
HC	LIP	PTN	Kcal		21 g	12 g	6,7 g	219kcal	0,4g	13,3 g	11,5 g	168kcal	45,4 g	4,7 g	11,4 g	270kcal	13,4 g	7,2 g	3,6 g	133kcal	1,1 g	11,8 g	10,9 g	155kcal
GUARNIÇÃO					MASSA COM ERVILHA ^{1,3}				ARROZ SECO				BATATA (Incorporada no prato)				MASSA COM FEIJÃO, COUVE, CENOURA E TOMATE ^{1,3}				ARROZ DE CENOURA			
HC	LIP	PTN	Kcal		18,4 g	1,4 g	4,4 g	104kcal	20 g	1,2 g	3,2 g	103kcal	---	---	---	---	21,7 g	1,6 g	5,2 g	122kcal	17,3 g	1,1 g	1,6 g	85 kcal
HORTÍCOLAS					SALADA DE CENOURA, MILHO E TOMATE				SALADA DE ALFACE, CENOURA E MILHO				LEGUMES COZIDOS (cenoura, ervilha, feijão-verde)				LEGUMES COZIDOS (Incorporados no prato)				SALADA DE ALFACE, MILHO E TOMATE			
HC	LIP	PTN	Kcal		27,3 g	1,7 g	3,6 g	138kcal	26,7 g	1,7 g	4,3 g	140kcal	5,7 g	0,1 g	2,3 g	33 kcal	---	---	---	---	26 g	1,7 g	4,3 g	136kcal
SOBREMESA					FRUTAS DA ÉPOCA (Mín. 3 variedades)				BOLO ^{1,3,7}				FRUTAS DA ÉPOCA (Mín. 3 variedades)				FRUTAS DA ÉPOCA (Mín. 3 variedades)				FRUTAS DA ÉPOCA (Mín. 3 variedades)			
HC	LIP	PTN	Kcal		8,5 g	0,2 g	0,6 g	38 kcal	14,3 g	3,5 g	1,3 g	94 kcal	8,5 g	0,2 g	0,6 g	38 kcal	16,3 g	0,3 g	1,2 g	73 kcal	8,5 g	0,2 g	0,6 g	38 kcal
PÃO					PÃO DE MISTURA ¹				PÃO DE MISTURA ¹				PÃO DE MISTURA ¹				PÃO DE MISTURA ¹				PÃO DE MISTURA ¹			
HC	LIP	PTN	Kcal		13,4 g	0,3 g	2,2 g	65 kcal	13,4 g	0,3 g	2,2 g	65 kcal	13,4 g	0,3 g	2,2 g	65 kcal	13,4 g	0,3 g	2,2 g	65 kcal	13,4 g	0,3 g	2,2 g	65 kcal
VALOR ENERGÉTICO					683 kcal				680 kcal				509 kcal				499 kcal				580 kcal			

A EMENTA PODERÁ SOFRER ALTERAÇÕES POR MOTIVOS HIGIÉNICO-SANITÁRIOS, POR FALHA DO FORNECIMENTO DE MATÉRIAS-PRIMAS NECESSÁRIAS À CONFEÇÃO DAS REFEIÇÕES, OU POR OUTRO MOTIVO DEVIDAMENTE JUSTIFICADO. Fonte dos valores de referência energética: U.S. Department of Agriculture e U.S. Department of Health and Human Services (2010) citado em Orientações sobre ementas e refeitórios escolares 2018. Circular n.º 3097/DGE/2018, Direção-Geral da Educação. Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados segundo a Plataforma de Informação alimentar em Portugal e a informação disponibilizada pelos fornecedores. // Legenda: HC- Hidratos de carbono, LIP- Lipídeos, PTN- Proteína, Kcal- Quilocaloria. // Contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1- Cereais que contém Glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixes, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rijá, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de Sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoço, 14- Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.